

# BIHÁRSKÁ ŠKOLA JÓGY

SYSTEMATICKÝ KURZ STAROVĚKÝCH TANTRICKÝCH TECHNIK  
YOGY A KRYJÍ

Swami Satyananda Saraswati

*„Jóga není starověký mýtus pohřben v zapomnění.  
Je nejcennější dědictví současnosti. Je to základní  
potřeba dneška a kultura zítřka.“*

*Swami Satynanda Saraswati*



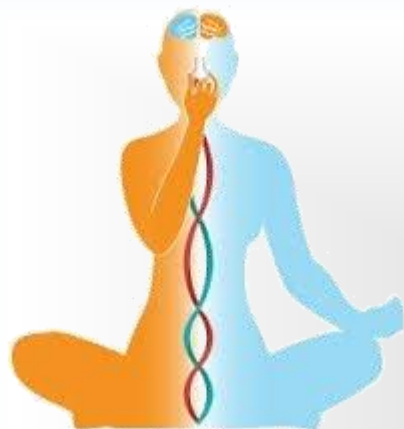
# ČIŠTĚNÍ TĚLA

Rozličný systém čištění těla pomocí očištných technik jako je neti, basti, kunjal, dhauti a shankprakshalana, dále techniky jako amaroli, dieta a další přírodní léčebné metody.



# ÁSANY

Množství ásan, které zahrnují pawanmuktásany, příprava na meditační ásany, meditační ásany, předklonové, záklonové, úklonové ásany, spinální rotační ásany, relaxační ásany a relaxace, rovnovážné a obrácené pozice a skupiny dynamických a pokročilých ásan. Podrobné informace o pozitivních účincích ásan, kontraindikacích a pozadí každé praxe.



# PRÁNÁJÁMA

Řízení prány (živoucí energie) pomocí dechu.

Množství technik, jež jsou postupně praktikovány a začleňovány do vlastní  
sádhany.

Techniky jako nadi shodhana, bhastrika, kapalbhati, ujjayi a další aspekty  
pránické kontroly.



# MUDRY A BANDHY

Z velkého množství existujících muder jsou zvoleny ty nejužitečnější, jež se týkají kriya jógy. Mezi nimi shambhavi mudra, khechari mudra, vajroli mudra, yoga mudra, maha mudra, naumukhi mudra a hasta mudry (mudry rukou). Stejně tak se praktikují bandhy.



# PRAXE MEDITACÍ

Užití nejpraktičtějších meditačních technik systematicky trénovaných a zařaditelných do běžné praxe. Praxe zahrnuje ajapa japa, nada yogu, antar maunu, jednoduchou a komplexní mantra japu, trataka, yoga nidru, kriya yogu a další.

# Ať už máte životní názor jakýkoliv, je váš.

Nechceme měnit tvou víru žádným dogmatickým kázáním. Pouze máme zájem pomoci. Praxí můžeš získat maximum štěstí a naplnění života.

Cílem kurzu je provést tě na tvé vlastní cestě jógy.

Nemícháme se do cesty, jíž se ubíráš. Pouze nabízíme nástroje k tomu, abys svou cestu šlapal co nejefektivněji.

Subham astu sarva džagatam!  
Šťastny, ať jsou všechny bytosti!

